

# Памятка для родителей

## Уважаемые родители!

*Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребенка в сдаче ЕГЭ!*

### **Что это значит — поддержать выпускника?**

- Верить в успех ребенка.
- Опирается на сильные стороны ребенка.
- Подбадривать, хвалить ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

### **Как оказывать поддержку?**

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо!», «У тебя все получится!», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)
- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребенка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновений.

### Категорически нельзя:

- > Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».
- > Рассматривать ЕГЭ как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребенка.

### Очень важно:

- > Поддерживать рабочий настрой ребенка.
- > Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребенком.

### **Наблюдайте за самочувствием ребенка!**

- Снижайте тревожность ребенка.  
Ребенку всегда передается волнение родителей. Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.
- Следите за состоянием здоровья ребенка.  
Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребенка, связанное с переутомлением.

### Категорически запрещается:

- > Допускать перегрузок ребенка.
- P Допускать длительное стрессовое состояние ребенка - это очень опасно.

### Очень важно:

- > Контролировать рфким подготовки ребенка, не допуская его переутомления.
- > Объяснить ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

### **Организуите гармоничную домашнюю среду!**

- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий ребенка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку во время занятий.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

### Категорически запрещается:

- > Допускать нервную атмосферу общения дома вокруг подготовки к ЕГЭ.
- > Отвлекать ребенка во время занятий.

### Очень важно:

- > Насытить рацион питания ребенка такими продуктами, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., которые стимулируют работу головного мозга.  
Поддерживать дома атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

### ***Помогите ребенку в организации подготовки к ЕГЭ!***

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Помогите ребенку распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- Объясните ребенку:
  - о не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала; о очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
  - о если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике; о основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

### ***Накануне экзамена***

- Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
  - о пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - о внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать),
  - о концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность;
  - о в случае, если ребенок не знает ответа на вопрос или не уверен, лучше пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

### ***Категорически запрещается:***

- > Повышать тревожность ребенка накануне экзамена.
- > Нагнетать обстановку.

### ***Очень важно:***

- > Говорить ребенку о том, что Вы уверены в его успехе.
- > Заверить ребенка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

### **После экзамена**

- Поздравьте ребенка с завершением экзаменационного испытания.
- Обсудите с ребенком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.п.
- Обеспечьте ребенку возможность активного отдыха.

### ***Категорически запрещается:***

- > Критиковать ребенка после экзамена.
- > Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребенок получит на экзамене.

### ***Очень важно:***

- > Поздравить ребенка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- > Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

***Проявите мудрость и терпение!***

***Ваша поддержка обязательно поможет ребенку быть успешным!***

